

市民の皆様へ

新たなステップへの移行に伴う南相馬市長メッセージ

市内では、4月26日から昨日(6月18日)まで54日間新型コロナウイルスの新たな陽性患者は発生していません。市民の皆様お一人おひとりが、「新しい生活様式」の実践など感染予防へ取り組んでいただいている成果であると深く感謝申し上げます。

昨日県は、国の方針等を踏まえ、①首都圏の1都3県及び北海道との往来の自粛の解除、②接待を伴う飲食店やライブハウス等への外出の自粛の解除、③イベントの開催規模の要件について、100人以下(屋外は200人以下)から1,000人以下への緩和を発表しました。

市としても県の方針に基づいて対応するとしていますが、いまだ感染症が収束していない「withコロナ」の状況にありますので、感染対策には十分留意しつつ、社会・経済活動を引き上げていただきますようお願いいたします。

なお、特に東京をはじめ継続的に感染者が発生している地域との往来については、2週間程度の行動歴の記録など、感染拡大のリスクを最小限にする取り組みをお願いいたします。

今後、暑さのシーズン、雨のシーズンを迎えます。市民の皆様におかれましては、この機会に、コロナ禍での熱中症対策、災害時の避難行動について、ご確認をお願いいたします。

熱中症対策について

コロナ禍で迎えるはじめての夏となります。マスクの着用、運動不足で熱中症のリスクが高まっています。特に、児童、高齢者の方は注意が必要です。

詳細は資料1

災害時の避難行動について

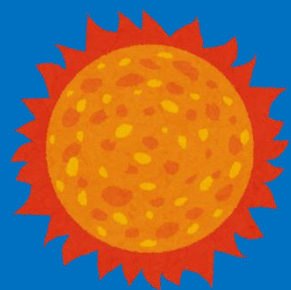
新型コロナウイルス感染症が発生している状況では、避難所への避難にも一定のリスクが伴います。

ハザードマップを確認し、自宅が安全な場所にある場合は2階以上に上がるなど、垂直避難をするなど自宅ですらに安全を確保してください。避難が必要な場合でも、安全な親戚・知人宅へ避難することも避難行動の一つです。親戚・知人宅への避難について、前もつての検討をお願いいたします。

詳細は資料2

令和2年6月19日午後6時

南相馬市長 門馬和夫



令和2年度の 熱中症予防行動

資料1

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

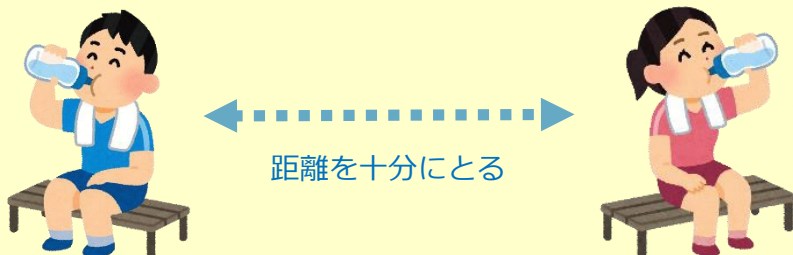
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



災害時の避難行動について

問合せ 危機管理課 ☎④5 2 3 2

大切な命を守るために

- 新型コロナウイルス感染症が発生している状況では、避難所への避難にも一定のリスクが伴います。
- 「避難」とは「難」を「避」けることです。ハザードマップを確認し、自宅が安全な場所にある場合は2階以上に上がるなど垂直避難を行って、自宅ですらに安全を確保してください。
- 避難が必要な時、安全な親戚・知人宅へ優先的に避難することも避難行動の1つです。親戚・知人宅への避難も前もって検討してください。



普段から
確認しましょう

「自らの命は自らが守る」意識のもと
災害から命を守る行動を確認しましょう。

避難行動判定フロー

ハザードマップで自宅の場所を確認
しましょう。色がついていますか。

いいえ

周りと比べて低い土地や崖の近くなど
にお住まいの方は、市からの避難情報
や気象情報を参考に避難しましょう。

災害が起こる危険があります。
安全な場所に避難が必要です。

例外

浸水の危険があっても、
①浸水する深さよりも高い部屋に避難
できる（家の2階など）
②浸水しても水が引くまで我慢でき、
水や食料などの備えが十分にある
①、②の要件が満たされており、避難
先に向かうことがかえって危険な場合
は、**自宅にとどまり安全確保をするこ
とも可能です。**

ご自身または一緒に避難する方は
避難に時間がかかりますか。

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人はいますか。

はい

いいえ

避難準備・高齢者等
避難開始（警戒レベ
ル3）が出たら、安
全な親戚や知人宅に
避難しましょう。

避難準備・高齢者等
避難開始（警戒レベ
ル3）が出たら市が
開設した避難所へ避
難しましょう。

安全な場所に住んでいて身を寄せられる
親戚や知人はいますか。

はい

いいえ

避難勧告または避難
指示（警戒レベル4）
が出たら、安全な親
戚や知人宅に避難し
ましょう。

避難勧告または避難
指示（警戒レベル4）
が出たら市が開設し
た避難所へ避難しま
しょう。

非常持ち出し品と備蓄品の準備は万全に

●非常持ち出し品

食料品や貴重品、毛布や衣類、常備薬、マスク、体温計などを準備しておきましょう。

重過ぎると避難する際に支障が出ます。持ち出し品を全て詰めた状態で持ってみて、無理のない量に調整してください。

●備蓄品

災害時は、支援が届くまで数日かかるかもしれません。最低でも3日分、出来れば1週間分が目安です。

水や食料、生活用品を用意してください。特に水は飲用だけでなく、調理用などにも使います。1人につき1日3ℓ程度が必要です。



備蓄量の目安

- 飲料水 1人1日3ℓ
- 食料品 世帯3～7日分
缶詰や、熱湯や水を入れるだけで食べられるアルファ米など、そのまま、または簡単な調理で食べられるものが適しています。
- 生活用品 携帯トイレ、トイレトイレットペーパーなど

普段からハザードマップで確認を



●災害が発生しやすい箇所を確認

自宅やよく利用する施設、通勤・通学路などでどのような災害が起きやすいか、ハザードマップで確認しましょう。ハザードマップは、危機管理課や市ホームページをご覧ください。

●避難所を確認

避難所と併せて、自宅から避難先までのルートに河川の氾濫や土砂災害などの危険がないかも把握しましょう。

また、災害の状況などで開設する避難所を決定するため、近くの避難所が開設されないことがあります。自宅近く以外の避難場所も確認してください。

防災ラジオを各世帯に1台 無償で貸与

災害情報を収集する際は、複数の手段を確保することが大切です。災害によっては、防災無線が聞こえづらいこともあります。

市では、防災無線や防災メール、ホームページ、公式SNSなどで防災情報を発信しています。

市の防災無線を受信できる防災ラジオは、危機管理課と各区役所で配付しています。貸出台数は、1世帯（事業所）に1台です。3月末現在、全世帯のうち約4割が未利用です。

防災メールは、メールアドレスminamisoma@cousmail-entry.cous.jpに空メールを送信して、指示のとおり登録してください。右のQRコードを読み取ると、メールアドレスが読み取れます。



防災メール登録用
アドレス

